Rozwijanie siły i sprawności fizycznej  
  
• dziecko stara się przeturlać dorosłego po podłodze (dorosły leży na plecach i po chwili oporu pozwala się toczyć dziecku)  
• rozwijanie „kłębka” – dziecko rozwija dorosłego zwiniętego w „kłębek” (siad skulny na podłodze)– odciąga głowę, ręce i nogi   
• dorosły leży tyłem na podłodze mocno „dociśnięty” ,dziecko stara się oderwać poszczególne części ciała: nogi, ręce  
• partnerzy w klęku prostym naprzeciwko siebie, dłonie stykają się, dorosły i dziecko przepychają się wzajemnie